

ЧИ МОЖНА ПОЄДНАТИ ВІДПОЧИНОК І НАВЧАННЯ

Не буває так, щоб усі відразу було добре і просто. Студенти мене зрозуміють. Коли у всіх нормальних людей свята і новорічні канікули, у них - сесія, підготовка до іспитів і постійний стрес. У деяких інститутах випробування ставлять прямо на період канікул. В інших вузах десятиденну паузу для пристойності витримують, але все одно нормально відпочити не дозволяє підготовка і думки про майбутні іспити. Не свята, а суцільне розчарування. Давайте сьогодні подумаємо, чи можна поєднати відпочинок та підготовку до сесії.

Скільки студентів безглуздо проводять свята, толком не готуючись і не даючи собі нормально відпочити. Часто вони відмовляються від прогулянок і зустрічей з друзями, тому що їм потрібно «бота нити», і при цьому весь день тиняються з кутка в куток і не можуть себе змусити сісти за роботу. Свята ж! Або ще краще - людина відмовляється йти на каток з друзями під приводом підготовки, а весь день нічого не робить, потім вирішує заглянути на дружню вечірку на годинку, щоб потім повернутися і відразу ж сісти за підготовку. У підсумку він проводить час з друзями всю ніч, потім спить весь день і навіть не сідає за підручники. Такий відпочинок не лише вимотує, але ще і викликає в людині постійне почуття провини за те, що не готується до іспитів.

Насправді, поєднати відпочинок і навчання можливо. Але для цього необхідно скласти чіткий план дій.

Визначте, скільки матеріалу треба підготувати і скільки на це потрібно часу, розділіть цей час на кількість днів, складіть календар підготовки. Тепер ви знаєте, скільки годин повинні кожен день присвячувати навчанню, а, значить, решту часу можна відпочивати і розважатися без докорів сумління. Правда, вибирати варто ті види відпочинку, які не пригнічують вашу силу волі. Наприклад, алкоголь дуже часто змушує людей змінювати плани. Так ідея провести на вечірці годинку перетворюється спершу в дві, потім в три, потім - у п'ять, а, зрештою, вона руйнує весь стрункий план підготовки до іспитів. Набагато краще в період канікул кататися на ковзанах або на лижах - спортивний відпочинок додає сил, а не позбавляє їх.

Вважається, що кращий час для навчання - перша половина дня. Насправді, буває по-різному, і вам самим видніше, коли ви працюєте більш продуктивно: вранці, вдень, ввечері або після 12 ночі. Деякі люди з ранку відчувають себе кимось на кшталт зомбі і зовсім не здатні міркувати, зате вночі у них трапляється приплив творчої енергії. Так що плануйте час підготовки до іспитів виходячи з ваших індивідуальних особливостей. Але коли б ви не займалися, не жертвуйте сном. Спати потрібно не менше восьми годин на добу. В іншому випадку ви будете «клювати носом» над підручниками та ефективність такої підготовки буде мінімальною. Якщо згідно з планом ви повинні займатися вранці, але ніяк не можете прокинутися, зробіть зарядку, побігайте, прийміть холодний душ.

На час підготовки постарайтеся позбутися від усіх можливих таймкілерів. Комп'ютер з Інтернетом, телевізор з серіалами, занадто товариська кіт - всім їм краще перечекати в іншій кімнаті.

За певних умов можна навіть дозволити собі невелику поїздку. Це залежить від розкладу іспитів, обсягу матеріалу і типу поїздки. Екскурсійний туризм зараз не піде, вам і без гіда потрібно обробити велику кількість інформації. А ось, наприклад, з'їздити ненадовго на відпочинок, де з розваг вранці - лижі, ввечері - каток, може бути навіть корисно. Там буде мало відволікаючих чинників, а активне проведення часу допоможе налаштуватися на навчання. Єдине, не варто їхати туди з друзями - інакше ви будете постійно переживати, що вони весело спілкуються, а ви сидите за підручниками. Хіба що з друзями по нещастю, з якими ви можете разом готуватися до іспитів.

3 простих способи ефективно конспектувати:

1. Розділяти аркуш паперу на квадрати і в кожному записувати логічно пов'язані речі. Наприклад, один з квадратів відвести на питання, що виникають по ходу. Так робить записи **Білл Гейтс**.

2. **Метод Корнелла** — йому навчають американських студентів: розділяти аркуш паперу на три частини. Велика — для запису лекції. Широке поле зліва — для нотаток постфактум, малюнків, умовних позначень і всього того, що дозволяє краще запам'ятовувати почуте. І невелике поле внизу — для короткого, в одну-дві фрази, змісту сторінки.

3. **Метод ментальних карт**. Розроблено Тоні Бьюзаном.. Він пропонує робити записи у вигляді живих, біоморфних, схожих на ліани малюнків - замість нудних конспектів зі списками, таблицями і схемами.

Головна тема поміщається в центрі, від неї відгалужуються гілки з ключовими словами. Чим більш яскравим і незвичайним вийде малюнок, тим краще він запам'ятається.

Бьюзан рекомендує ментальні карти для всього . Метод ментальних карт від конспектів до щоденного планування, але найкраще вони все-таки підходять для різного роду брейнстормінгів.